

Bouger avec la fibromyalgie (tendons, muscles, douleurs)

Fait par:

Marie-Eve Corriveau, B.Sc.kinésiologie

514-704-6578

www.kin-zen.com

Sa définition que vous connaissez déjà..

- est un syndrome caractérisé par des douleurs musculaires et un sommeil non réparateur. Ce syndrome est reconnu depuis 1992 par l'OSM. Les statistiques révèlent qu'en pays industrialisé, la fibromyalgie touche entre 2%-6% de la population.
- Au Canada, 900 000 personnes en sont touchées, (hommes/femmes/enfants)
- 80% femmes entre 30-50 ans

Causes et symptômes

- Ses causes et symptômes ne sont pas clairement déterminés
- Ses symptômes sont similaires à d'autres maladies ou syndromes.
- Ce sont des douleurs musculaires, spontanées, diffuses et renforcées par la palpation (toucher). Ce phénomène peut s'expliquer par une perturbation du signal au niveau des terminaisons nerveuses des tendons, qui transforme la tension des tendons en douleurs.

Traitements

- 4 grands traitements:
 1. Médication contre la douleur, acupuncture, réflexologie
 2. Relaxation afin de diminuer la tension permanente due à l'anxiété
 3. Prescription certains antidépresseurs, car certains agissent sur les voies de conduction de la douleur chronique
 4. Activité physique fait partie intégrante du traitement

Activité physique

- Améliore la force, l'endurance et la souplesse musculaire
- Sensation de bien-être et reprise de confiance en soi
- Rôle social important
- Bénéfique pour le système cardio-vasculaire, améliore la densité osseuse et diminue l'anxiété

Type d'activité physique

- Pratiquer un sport d'endurance comme le vélo, la marche soutenue et la natation (2x semaine) et si tout va bien, passer à un sport spécifique en commençant doucement
- Faire de la musculation dynamique à 50% de la charge maximale surtout des muscles plus faibles
- Faire des étirements passifs des muscles plus courts

Douleur

- Différencier douleur liée à l'effort et douleur liée à la maladie
- APPRENDRE À BOUGER SANS LA DOULEUR

facteurs prédisposants

vulnérabilité génétique ?

facteurs précipitants

traumatisme
infection

facteurs d'entretien

microtraumatismes

antécédents de dépression
personnalité ?

réponse de stress
anormale

(1)

déconditionnement
musculaire

(2) troubles
du
sommeil

douleur, fatigue

démoralisation, anxiété

inactivité

recours aux soins

attention portée aux
symptômes

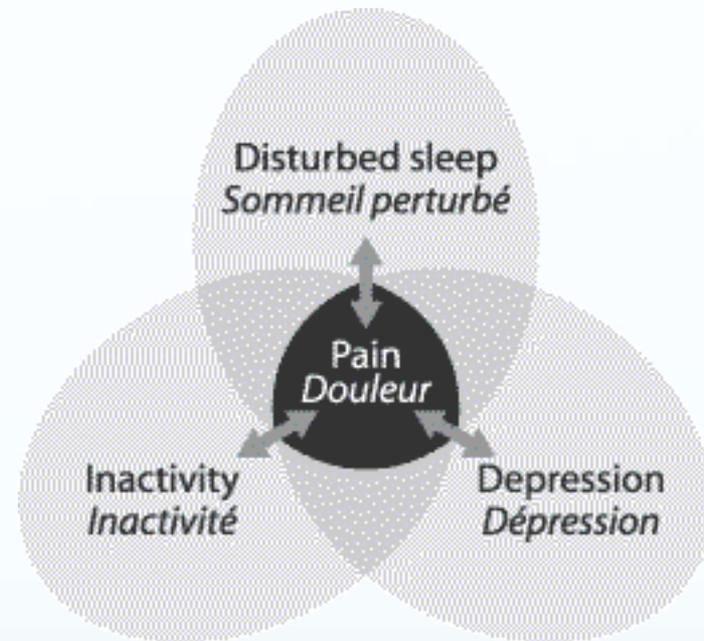


Figure 3. Cycle of illness in fibromyalgia
Figure 3. Cycle pathologique de la fibromyalgie

Quelques recommandations

- Commencer par 5 à 10 minutes d'activité et augmenter graduellement (marche soutenue, vélo ou natation)
- On peut fractionner le temps d'effort par de courtes périodes d'activités moins intenses
- Les activités sont généralement bien tolérées, avec parfois initialement des courbatures.
- L'objectif final est 45 minutes de marche, une heure de vélo ou 30 minutes de natation trois ou quatre fois par semaine.
- Dans un second temps, cette activité peut être complétée par des exercices de renforcement musculaire et de souplesse

Relaxation

- Écoute de votre corps, ses sensations et surtout un respect des limites et de la douleur
- Respiration/méditation
- S'arrêter et prendre le temps
- Lutter contre le stress demeure primordial pour les gens atteints de la fibromyalgie
- Les techniques de relaxation permettent d'appriivoiser le stress

Résultats d'une étude sur le yoga et le stress...

- Faire vingt minutes de yoga par jour serait très efficace pour lutter contre le stress, d'après les résultats d'une étude américaine réalisée par des chercheurs de l'Ecole de médecine d'Harvard. L'équipe du Dr. Benson a découvert que les techniques du yoga agissent directement sur l'expression des gènes liés au stress. Pour les besoins de ces travaux, 58 personnes ont été suivies. Plusieurs d'entre elles pratiquaient le yoga, mais aussi le tai-chi, et d'autres n'en avaient jamais fait. Les résultats ont montré que les personnes qui pratiquent quotidiennement une technique de méditation ou de relaxation "activeraient" différemment leurs gènes liés au stress. Selon les auteurs de l'étude, leur cerveau serait entraîné de telle façon qu'elles réagiraient à un état d'anxiété de façon inverse aux personnes qui ne font pas de yoga. Les adeptes de longue date de ces techniques "contrôleraient" ainsi 2.200 gènes différents. Vingt minutes de relaxation ou de méditation par jour suffiraient à lutter activement contre le stress, et donc contre les maladies qui y sont liées.

Conclusion

- ❖ Etre actif quotidiennement
- ❖ Faire appel à un kinésologue pour un programme d'entraînement spécialisé
- ❖ Détente et relaxation : bain avec sel, massage
- ❖ Style de vie, gestion du stress
- ❖ Saine alimentation
- ❖ Hydratation